Табакокурение — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма. В состав сигарет входит никотин — психоактивное вещество, вызывающее привыкание. Как и в любой другой зависимости, различают несколько сторон этой проблемы:

* синдром зависимости;
* пагубное воздействие
* синдром отмены;

 Вред курения начинается с того момента, как только человек употребил вторую, третью дозу никотина. Хотим мы того или нет, продукты горения начнут повреждать клетки нашего организма уже после первых затяжек. Прежде всего будут страдать органы полости рта, гортань, бронхи и лёгкие. Ущерб может быть физическим (раздражение дыхательных путей, ЛОР заболевания) или психическим (колебания настроения). Синдром зависимости от табака начинается тогда, когда человек теряет контроль над потребляемой дозой никотина. Он начинает курить больше и чаще, чем планировал. Упорно продолжает искать очередную дозу, несмотря на негативные последствия. Всё это может идти в ущерб другим видам активности человека. На второй стадии зависимости добавляется синдром отмены. Синдром отмены табака возникает при попытке не курить более одного часа. Это состояние можно с уверенностью назвать «никотиновой ломкой». Но в отличие от героиновой ломки никаких болевых ощущений нет — есть только раздражительность, эмоциональная несдержанность, проблемы с концентрацией внимания

Социальные и психологические причины курения:

 Тревожные люди стремятся облегчить своё состояние и прибегают к наркотическим и психоактивным веществам. К тому же курение во многих фильмах и песнях преподносится как способ снять стресс, а знаменитости с пагубными привычками подталкивают поклонников подражать, в том числе и курить.

Помогает ли курение снять стресс

Никотин кратковременно уменьшает беспокойство. Однако ситуации, провоцирующие тревогу, вскоре вернут человека к тому же уровню стресса, который был до выкуривания сигареты, и у него снова возникнет желание покурить.

 Продукты горения табака повреждают практически все системы и органы в нашем организме. Влияние курения на организм приводит к следующим состояниям:

* нарушение работы лёгких и бронхов: эмфизема, склероз лёгкого, бронхит, бронхиальная астма, хрипы в лёгких, хронический кашель, увеличение риска развития пневмонии;
* снижение фертильности (плодовитости) и потенции у мужчин и женщин;
* незаживающие раны и гниение частей тела;
* увеличение риска перелома костей, остеопороз;
* потеря всех зубов, повреждение дёсен;
* потеря зрения в связи с развитием катаракты и отслойкой сетчатки;
* язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

  Курение в четыре раза увеличивает риски нарушения сердечно-сосудистой системы. Треть пациентов после инфаркта несмотря на лечение умирает в течение года, если они продолжают курить. Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается. В него входят онкозаболевания — рак гортани, глотки, пищевода, бронхов, лёгких,  желудка, шейки матки, лейкоз. При курении никотин быстро попадает в кровь и головной мозг. Вначале он вызывает сужение его сосудов, а затем компенсаторное расширение, которое сопровождается временным снижением объёма и концентрации внимания, ухудшением кратковременной памяти. Вред курения становится более выраженным при длительном употреблении. Психостимулирующее действие никотина повышает раздражительность, утомляемость и способствует развитию депрессии. Смолы, никотин и другие побочные соединения выводятся в том числе через кожу. Из-за этого снижается её упругость и эластичность, поэтому она быстрее стареет. Потенция и репродукция у мужчин зависит от способности сосудов мочеполовой системы расширяться, наполняя кровью половые органы. При курении никотин попадает в кровь, сужает периферические сосуды и препятствует нормальной работе половых органов. При длительном курении негативные эффекты становятся необратимыми и могут привести к бесплодию. Курение у женщин тоже сопряжено с риском для репродуктивной системы. Количество и состояние яйцеклеток зависит от кровоснабжения, которое нарушается при курении. Повреждённые яйцеклетки новыми не заменяются. Курение во время беременности приводит к повреждению плода и повышает риск его внезапной смерти.

В одной притче мудрец нахваливал табак: к курящему не подойдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится. У него спросили: «Почему?» Ответ был таков:

Вор не войдет в дом курящего, потому что тот из-за кашля всю ночь не спит. Со временем курильщик слабеет и будет ходить с палочкой. А собака сторонится человека с палкой. И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости.

Здоровый образ жизни – основа долголетия.